



# PLAN D'ACTION

---

SAISON 2013-2014

REALISATION : COMMISSION SPORTIVE NATATION

# FORMER POUR EXCELLER

Placer la formation au centre du dispositif d'action  
du comité régional  
pour permettre à chaque licencié d'exceller dans son projet



# SOMMAIRE

Avant-propos	p. 1
Les orientations générales	p. 1
Accès au haut-niveau	p. 1
Système sportif	p. 2
Développement de la personne	p. 2
Gestion des affaires	p. 2
Partenariats	p. 2
Les collectifs régionaux	p. 3
"Se découvrir grâce au sport"	p. 3
"Se former à progresser"	p. 4
"S'entraîner à gagner"	p. 4
Actions proposées pour la saison	p. 5
9 <sup>ème</sup> Meeting International des Jeunes – <i>Saint-Dizier</i>	p. 7
Stage d'entraînement ½ fond – <i>Livorno</i>	p. 8
21 <sup>ème</sup> Coupe des Régions Trophée J. POMMAT – <i>Dunkerque</i>	p. 9
31 <sup>ème</sup> Meeting international de Porto – <i>Porto</i>	p. 10
8 <sup>ème</sup> Open de France – <i>Bellerive sur Allier</i>	p. 11
Coupe d'Europe d'eau-libre – <i>lieu à déterminer</i>	p. 12
Coupe de France d'eau-libre – <i>Gray/Gérardmer et Hyères</i>	p. 13
Regroupements des collectifs d'entraînements	p. 14
Regroupements du collectif des entraîneurs	p. 16
Le calendrier des actions	p. 17
Les partenaires	p. 17

## AVANT-PROPOS

Quelle qu'elle soit, la pratique des activités sportives s'inscrit dans un contexte politique, économique, social singulier et dans une temporalité donnée qui ne sauraient donc avoir d'existence propre hors de ces évolutions. L'envie est grande, en effet, d'attribuer au sport et encore plus au sport de haut niveau, un statut, des valeurs universelles qui transformeraient le monde réel et le situeraient ainsi en décalage avec les attentes et la réalité des pratiques de la population.

Nous sommes persuadés que la pratique sportive au quotidien, la recherche de l'excellence, la préservation du capital santé, le rapport à une éthique propre sont avant tout l'œuvre de singularités en action, de désirs et de choix personnels, dans un environnement qui n'échappe pas aux réalités sociétales et qui confère au sport sa bienveillance et son universalité.

Chaque personne licenciée dans un club affilié à la Fédération Française de Natation doit pouvoir donner du sens à sa pratique. Cela passe par le développement de sa motivation à progresser, la recherche d'excellence au quotidien, la réalisation de performances humaines ou encore le partage des valeurs fédérales. Ainsi tous les licenciés : l'enfant, l'adolescent, le sportif, le bénévole, le dirigeant, le juge, le handicapé, le malade chronique, le futur éducateur, l'entraîneur, chacun passera par des phases d'acquisitions, de constructions qui pourront l'amener vers l'excellence.

Ce cadre conceptuel a vocation à éclairer le plan d'actions défini par le comité régional de Natation d'Ile de France pour les disciplines de la natation course et de l'eau libre sur la période 2013-2016.

## LES ORIENTATIONS GENERALES

Le plan d'actions élaboré par la commission sportive régionale se doit d'être l'illustration tout au long de l'olympiade du plan de développement 2013-2016, dans l'optique d'atteindre les objectifs que nous nous sommes fixés. Les orientations adoptées reposent sur cinq impératifs stratégiques :

**ACCES AU HAUT-NIVEAU** : Améliorer et augmenter la représentativité des sportifs licenciés en Ile de France à l'échelle nationale et internationale

Pour cela il nous paraît opportun :

- D'être acteur dans les premières étapes de la construction du nageur (ENF),
- De proposer un programme de compétitions prenant en compte le contexte régional,
- D'identifier des collectifs,
- De structurer l'articulation des lieux de préparation,
- D'utiliser les structures du Parcours de l'Excellence sportive comme support des pratiques et d'échanges.

**SYSTEME FEDERAL** : Ancrer un système sportif qui favorise la prise de licence et la reconnaissance des différentes structures

Dans cette optique il nous semble nécessaire :

- De créer une identité régionale 1 adhérent = 1 licencié,
- D'accompagner les clubs dans la démarche de labellisation,
- D'augmenter le nombre de structures labellisées FFN : formateur, national et international,
- De reconnaître et valoriser l'existence des clubs qui sont labellisés.

**DEVELOPPEMENT DE LA PERSONNE** : Favoriser l'engagement bénévole.

Notre souhait étant :

- De reconnaître le bénévole dans son engagement (actions de promotion et de valorisation),
- D'aider les bénévoles à mieux appréhender le contexte actuel du sport en France et à y agir avec efficience,
- De devenir un centre de ressources régional.

**GESTION DES AFFAIRES** : Implanter une approche responsable et innovante pour améliorer l'efficacité de fonctionnement de nos commissions.

Cela passe par :

- Réorganiser la structure et le fonctionnement des commissions natation course et eau libre en une seule entité,
- Gérer nos manifestations compétitives avec un référent "organisations" et un référent "officiels" au sein d'une même commission,
- Donner du sens par le positionnement et la responsabilisation de chaque membre sur une mission bien définie,
- Développer un regard transversal par la création d'un lien avec les autres commissions du comité régional, celles des comités départementaux, la gestion et les actions de service.

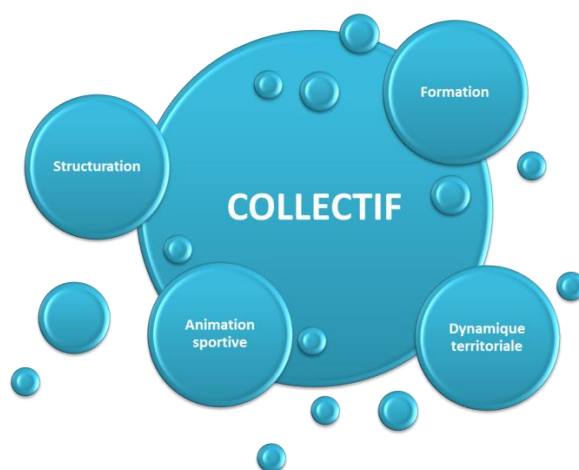
**PARTENARIATS** : Développer des collaborations efficaces dans l'optique de mutualiser avec nos partenaires. Conforter le club comme acteur incontournable de la vie locale.

Ce dernier impératif nécessite :

- De pérenniser nos lieux de pratique sur l'olympiade,
- D'accompagner les clubs dans les démarches auprès des gestionnaires de piscines,
- De réfléchir à une stratégie pour la mise à disposition des équipements,
- D'améliorer, développer et pérenniser les relations avec nos partenaires actuels,
- D'identifier de nouveaux partenaires potentiels.

# LES COLLECTIFS REGIONAUX

Notre réflexion sur la mise en place des collectifs régionaux est guidée par une citation de Robert MISRAHI dans son livre : *Les actes de la joie, fonder, aimer, rêver, agir* à savoir que "Toute action a un sens, et que le sens de toute action lui vient par le désir". Pour cela, il nous apparaît essentiel de situer cette notion de collectif dans un environnement plus large que celui d'une simple performance chronométrique. Aussi, nous avons souhaité constituer nos collectifs en y intégrant le champ de la formation, de la structuration, de l'animation sportive et de la dynamique territoriale.



Pour ce faire, nous définissons trois collectifs :

"SE DECOUVRIR GRACE AU SPORT" : dont le public ciblé sont les licenciés de 11 ans et moins ayant pour finalité la maîtrise des bases fondamentales pour la mise en place par le licencié d'un projet individuel dans un champ d'activités choisies.

DOMAINES	CIBLES / MOYENS	ACTIONS
STRUCTURATION (en amont des Pass'compétition)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecoles de natation</li> <li>- Programmes des CD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Informations / conférences / débats</li> <li>- Réunions techniques</li> </ul>
FORMATION	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formation de l'encadrement (techniciens / élus / dirigeants)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Assistant club, BF1, BF2, BF3</li> <li>- Officiels</li> <li>- Formations continues</li> </ul>
DYN. TERRITORIALE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Labellisation animation et/ou développement</li> <li>- Dynamique Dep. , Inter dép. et régionale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Accompagnement</li> <li>- Suivi</li> <li>- Valorisation</li> <li>- Réunions politiques</li> </ul>
ANIMATION SPORTIVE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre acteur dans les premières étapes de la construction du nageur (ENF)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regroupements</li> <li>- Confrontations</li> <li>- Séjours sportifs</li> </ul>

"SE FORMER A PROGRESSER" : dont le public ciblé sont les licenciés de 12 à 15 ans ayant pour finalité la mise en œuvre et la maîtrise d'actions permettant à chaque licencié d'affiner son projet individuel.

DOMAINES	CIBLES / MOYENS	ACTIONS
STRUCTURATION (aménagement du temps de vie du sportif)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Projet sportif du club</li> <li>- Programmes sportifs CD / CIF</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Soutien aux clubs</li> <li>- Informations / conférences / débats</li> <li>- Réunions techniques</li> </ul>
FORMATION	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formation de l'encadrement (techniciens / élus / dirigeants)</li> <li>- Groupe pilote de formateurs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Assistant club, BF4 NC</li> <li>- Officiels</li> <li>- Formations continues</li> </ul>
DYN. TERRITORIALE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Labellisation développement et/ou formateur</li> <li>- Dynamique Dep. , Inter dép. et régionale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Accompagnement</li> <li>- Suivi</li> <li>- Valorisation</li> <li>- Réunions politiques</li> </ul>
ANIMATION SPORTIVE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Développement de sites de pratique</li> <li>- Esprit de compétition</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regroupements</li> <li>- Confrontations</li> <li>- Sélections</li> <li>- Camps d'entraînement</li> </ul>

"S'ENTRAINER A GAGNER" : dont le public ciblé sont les licenciés de 15 ans et plus ayant pour finalité la maturation et la pérennisation du projet individuel de chaque licencié.

DOMAINES	CIBLES / MOYENS	ACTIONS
STRUCTURATION	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lieux de préparation d'accès au HN</li> <li>- Programmes sportifs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Structures PES ou hors PES</li> <li>- Meetings de HN</li> <li>- Réunions techniques</li> </ul>
FORMATION	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formation de l'encadrement (techniciens / élus / dirigeants)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Assistant club, BF5 NC</li> <li>- Officiels</li> <li>- Formations continues</li> </ul>
DYN. TERRITORIALE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Labellisation formateur et plus</li> <li>- Dynamique Dep. , Inter dép. et régionale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Accompagnement</li> <li>- Suivi</li> <li>- Valorisation</li> <li>- Réunions politiques</li> </ul>
ANIMATION SPORTIVE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ↗ la représentativité des nageurs au niveau national et internat.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regroupements</li> <li>- Confrontations</li> <li>- Sélections</li> </ul>

# ACTIONS PROPOSEES POUR LA SAISON

**D**epuis plusieurs saisons, la commission sportive régionale propose des actions aux meilleurs nageurs benjamins, minimes, cadets, juniors ou seniors. Elles ont principalement pour objectif de leur offrir, dans le cadre d'un projet personnel d'accès vers le haut-niveau, des expériences originales et formatives à chaque étape de leur carrière.

## NOUVELLE OLYMPIADE, NOUVEAU PROGRAMME FEDERAL, NOUVELLE DYNAMIQUE REGIONALE...

Trois types d'actions sont ainsi proposés pour la période 2013-2016 :

- Des regroupements
- Des compétitions de confrontation (volontariat) ou de sélection (obligation)
- Des séjours sportifs ou camps d'entraînement

**Les regroupements** ont pour but de rassembler des nageurs d'un groupe d'âge déterminé ou d'une spécialité d'un niveau homogène, afin de proposer un entraînement axé sur une thématique particulière. Ces thématiques sont déterminées par l'évolution du haut niveau actuel, qui implique des savoir-faire indispensables à acquérir à certains moments de la carrière du nageur. Ils pourront prendre la forme d'actions ponctuelles ou de stages de plus longue durée.

**Les compétitions** proposées à chaque catégorie ou imposées par le programme fédéral ont pour but de mettre à l'épreuve les talents de compétiteurs des nageurs franciliens par la confrontation nationale ou internationale. En effet, tout en découvrant un contexte nouveau, avec des nageurs d'autres horizons qu'ils ne connaissent pas, ils devront tout de même savoir accéder aux finales et podiums. Pour prétendre à une sélection régionale, les nageurs doivent d'abord exprimer un potentiel lors des compétitions à leur niveau de pratique, et montrer qu'ils ont les compétences pour jouer un rôle majeur dans la compétition du niveau sus-jacent. Il paraît évident qu'un nageur doit d'abord s'aguerrir au niveau national avant qu'une compétition internationale lui soit proposée. Le système de détection des futurs talents a montré ses limites, et à ce jour, nul n'est capable de déterminer précisément quel benjamin ou quelle benjamine sera plus tard de niveau international. Cependant, un certain nombre d'indicateurs connus permettent de penser que les futurs champions appartiennent à un groupe de niveau de performance à certains moments de leur carrière.

**Les séjours sportifs ou camps d'entraînement** participent à la dynamique territoriale pour des nageurs dont les savoir-faire ne leur permettent pas encore d'accéder à un niveau de compétition de référence. Ils ont pour vocation de confronter les jeunes à de nouvelles problématiques d'apprentissage ou d'entraînement et de les immerger dans une culture de l'esprit d'équipe.



Voici la synthèse par collectif :

	« Se découvrir grâce au sport »	« Se former à progresser »	« S'entraîner à gagner »
REGROUPEMENTS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rass. en IDF 1 par département (secteurs à définir) 3x par an sur chaque site</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rass. en IDF 5 secteurs Fréquence à définir</li> <li>- Stage ½ fond 1x par an</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rass. en IDF 5 secteurs Fréquence à définir</li> <li>- Stage ½ fond 1x par an</li> </ul>
CONFRONTATIONS (volontariat)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passage du pass'compet. NC et EL</li> <li>- Action en fin de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Délégation régionale sur 1 compétition Nat. et/ou Int. en NC et EL</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Délégation régionale sur 1 compétition Nat. et/ou Int. en NC et EL</li> </ul>
SELECTIONS (obligation)		<ul style="list-style-type: none"> <li>- CFR (minimes)</li> <li>- CFD (benjamins)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CFR (cadets)</li> </ul>
SEJOURS / CAMPS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Séjours sportifs (aller vers le pass'compétition) Sans hébergement 1 semaine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- C. entraînement (titulaires du pass'compétition) Avec hébergement 1 semaine</li> </ul>	

# 9<sup>ème</sup> MEETING INTERNATIONAL DES JEUNES

## Benjamins

### Principe de l'action :

Pour les benjamins, le rapport à la performance devient de moins en moins facile. La progression naturelle doit passer par un investissement personnel à plus long terme où la notion de gagne reste un vecteur essentiel de la formation. Cette action a pour but de leur faire vivre une compétition autre que ce qu'ils connaissent dans une ambiance conviviale avec des nageurs étrangers du même âge dont le niveau de pratique est souvent similaire voire meilleur. Le but est de "démystifier" le niveau national pour leur donner envie de continuer dans leur démarche d'entraînement et de valoriser la notion de sélection.

### Date et lieu :

Les 29 et 30 mars 2014 à Saint-Dizier (FRA).

### Effectifs :

1 chef de délégation – 1 CTS-R – 4 entraîneurs (ou stagiaires BF4).

32 nageurs (16 filles et 16 garçons).

L'encadrement sera déterminé par le comité régional et proposé aux présidents des clubs concernés.

### La compétition :

Bassin de 25m avec 8 couloirs – bassin de récupération.

4 réunions (samedi matin, samedi après-midi, dimanche matin et dimanche après-midi).

50,100 et 400 NL – 50 et 100 DOS – 50 et 100 BR – 50 et 100 PAP – 200 4N – relais 4x50 NL et 4x100 4N.

### Critères de sélection :

La sélection sera composée des 16 meilleures filles et des 16 meilleurs garçons au cumul des points à la table de cotation fédérale sur un 50 au choix, le 400 NL et le 200 4N (réalisation tous bassins sans conversion de temps) sur la période s'étalant du 16 septembre 2013 au 16 février 2014.

### Validation de la sélection :

La sélection sera validée par la commission sportive le mardi 18 février 2014.

### Pour plus d'informations :

<http://www.natation-saintdizier.fr/>

Note : la commission sportive se réserve le droit d'étudier toute possibilité afin de compléter la sélection.

# STAGE D'ENTRAINEMENT ½ FOND

## Minimes à Seniors

### Principe de l'action :

Cette action a pour but de redynamiser ce secteur en regroupant des athlètes parfois isolés dans leurs clubs. Les objectifs étant de valoriser les nageurs et leurs encadrements au travers d'une pratique mettant en exergue la qualité d'endurance.

### Date et lieu :

Du 19 au 26 avril 2014 à Livorno (ITA).

### Effectifs :

1 chef de délégation – 1 CTS-R – 3 entraîneurs.

Maximum 30 nageurs

L'encadrement sera déterminé par le comité régional et proposé aux présidents des clubs concernés.

### Le stage :

Bassin de 50m découvert avec 6 couloirs

Deux séances quotidiennes orientées sur la préparation aux épreuves de ½ fond des échéances nationales.

### Critères de sélection :

#### Eau libre :

- Avoir été sélectionné en équipe de France en 2013
- Avoir été médaillé aux Championnats de France eau libre 2013 (par catégorie d'âge)
- Etre médaillé aux Championnats de France 5km indoor 2014 par catégorie d'âge
- Etre retenu dans un des collectifs identifiés par la FFN (Monde ou Europe) pour la saison en cours

#### Natation course :

Pour les nageurs et nageuses nés en 1997, 1998, 1999, 2000 : être classé dans les 15 premiers du ranking national 50m, arrêté au 16 mars 2014, sur 800 NL ou 1500 NL de l'année d'âge considérée. Pour les nageurs et nageuses nés en 1994, 1995, 1996 : être classé dans les 15 premiers du ranking national 50m, arrêté au 16 mars 2014, sur 800 NL ou 1500 NL de la catégorie junior. Pour les nageurs et nageuses nés en 1993 et avant : être classé dans les 15 premiers du ranking national 50m, arrêté au 16 mars 2014, sur 800 NL ou 1500 NL toutes catégories. Si trop de nageurs(es) remplissent les critères, ils seront retenus dans l'ordre du classement.

### Validation de la sélection :

La sélection sera validée par la commission sportive le mardi 18 mars 2014.

Note : la commission sportive se réserve le droit d'étudier toute possibilité afin de compléter la sélection.

# 21<sup>ème</sup> COUPE DES REGIONS TROPHEE J. POMMAT

## Minimes - Cadets

### Principe de l'action :

Organisée sur deux jours, elle regroupe des nageurs et nageuses nés en 1997, 1998, 1999 et 2000 dans une compétition par équipes minimes filles, minimes garçons, cadettes filles et cadets garçons regroupées au final dans un classement général des régions. Placée en début d'un nouveau cycle de préparation aux objectifs majeurs de la saison d'été, cette compétition tire son attrait dans la capacité qu'auront les nageurs à être combatif dans l'intérêt de l'équipe. La place prime sur la performance chronométrique.

### Date et lieu :

Le 9 et 10 mai 2014 à Dunkerque (FRA).

### Effectifs :

1 chef de délégation – 1 ou 2 CTS-R – 3 entraîneurs (ou stagiaires BF4).

28 nageurs (9 minimes filles, 5 cadettes, 9 minimes garçons et 5 cadets)

L'encadrement sera déterminé par le comité régional et proposé aux présidents des clubs concernés.

### La compétition :

Bassin de 50m avec 8 couloirs – un bassin de récupération.

4 réunions (vendredi matin, vendredi après-midi, samedi matin et samedi après-midi).

Minimes : deux nageurs doivent « doubler » dans les épreuves individuelles.

- Épreuves individuelles (10 en filles et 10 en garçons) 50, 200 et 400 NL – 50 et 200 DOS – 50 et 200 BR – 50 et 200 PAP – 200 4N.
- Épreuves de relais (2 en filles et 2 en garçons) 4x100 4N et 8x100 NL.

Cadets : un nageur doit « doubler » dans les épreuves individuelles.

- Épreuves individuelles (5 en filles et 5 en garçons) 100 NL – 100 DOS – 100 BR – 100 PAP – 400 4N.
- Épreuves de relais (2 en filles et 2 en garçons) 4x100 4N – 4x200 NL.

### Critères de sélection :

Les meilleures équipes seront constituées à partir des performances réalisées en bassin de 50m sur les épreuves considérées pour la période s'étalant du 16 septembre 2013 au 13 avril 2014.

### Validation de la sélection :

La sélection sera validée par la commission sportive le mardi 15 avril 2014.

### Pour plus d'informations :

Annuel règlements 2013/2014 (p. 103-104)

Note : la commission sportive se réserve le droit d'étudier toute possibilité afin de compléter la sélection.

# 31<sup>ème</sup> MEETING INTERNATIONAL DE PORTO

## Minimes – Cadets

### Principe de l'action :

Dans un cursus de formation, appréhender la confrontation internationale est une expérience innovante qui s'inscrit dans la durée. Cette action a pour but d'apprendre à nos jeunes à s'exprimer pour accéder aux finales dans un contexte international qu'ils ne connaissent pas ou peu.

### Date et lieu :

Les 7 et 8 juin 2014 à Porto (POR)

### Effectifs :

1 chef de délégation – 1 CTS-R – 3 entraîneurs (ou stagiaires BF4).

Maximum 30 nageurs

L'encadrement sera déterminé par le comité régional et proposé aux présidents des clubs concernés.

### La compétition :

Bassin découvert de 50m avec 8 couloirs – un bassin de récupération.

4 réunions (vendredi matin, vendredi après-midi, samedi matin et samedi après-midi).

### Critères de sélection :

Etre classé dans les 5 premiers d'une épreuve aux rankings nationaux 50m de la catégorie minime ou cadet (deux années d'âge confondues), arrêté au 13 avril 2014. Si trop de nageurs(es) remplissent les critères, ils seront retenus dans l'ordre du classement.

### Validation de la sélection :

La sélection sera validée par la commission sportive le mardi 15 avril 2014.

### Pour plus d'informations :

<http://www.annp.pt/portomeeting14>

Note : la commission sportive se réserve le droit d'étudier toute possibilité afin de compléter la sélection.

# 8<sup>ème</sup> OPEN DE FRANCE

## Juniors - Seniors

### **Principe de l'action :**

Cette action a pour but d'offrir à des athlètes proches des équipes nationales une confrontation internationale de référence afin de préparer les échéances estivales et garder une démarche tournée vers la haute performance pour pouvoir intégrer un collectif de la FFN.

### **Date et lieu :**

Du 4 et 5 juillet 2014 à Bellerive sur Allier (FRA).

### **Effectifs :**

1 chef de délégation – 3 entraîneurs.

Maximum 20 nageurs

L'encadrement sera déterminé par le comité régional et proposé aux présidents des clubs concernés.

### **La compétition :**

Bassin de 50m avec 8 couloirs – un bassin de récupération.

Programme à venir.

### **Critères de sélection :**

Etre finaliste toutes catégories (ou dans les 10 premiers sur les épreuves classement aux temps) lors des Championnats de France Elite de Chartres et non sélectionnés en Equipe de France. Si trop de nageurs(es) remplissent les critères, ils seront retenus dans l'ordre du classement.

### **Validation de la sélection :**

La sélection sera validée par la commission sportive le mardi 15 avril 2014.

### **Pour plus d'informations :**

<http://www.open-natation.fr/>

Note : la commission sportive se réserve le droit d'étudier toute possibilité afin de compléter la sélection.

# COUPE D'EUROPE EAU LIBRE

## Cadets à Seniors

### Principe de l'action :

Cette action a pour but d'offrir à des athlètes proches des équipes nationales une confrontation internationale de référence afin de préparer les échéances estivales et garder une démarche tournée vers la haute performance pour espérer intégrer un collectif de la FFN.

### Date et lieu :

Date prévisionnelle : 9 août : Navia (Espagne) ou Septembre : Hollande (finale de la Coupe d'Europe)

### Effectifs :

1 chef de délégation – 1 CTS-R – 1 entraîneur.

6 à 8 nageurs

L'encadrement sera déterminé par le comité régional et proposé aux présidents des clubs concernés.

### La compétition :

Discipline de l'eau-libre

Programme sur 5 ou 10km

### Critères de sélection :

- Avoir été médaillé aux Championnats de France eau libre 2013 (par catégorie d'âge) sur 5 ou 10 km en ligne
- Etre médaillé aux Championnats de France eau libre 2014 par catégorie d'âge sur 5 ou 10km en ligne
- Etre retenu dans un des collectifs identifiés par la FFN (Monde ou Europe) pour la saison en cours

### Validation de la sélection :

La sélection sera validée par la commission sportive le mardi 17 juin 2014.

Note : la commission sportive se réserve le droit d'étudier toute possibilité afin de compléter la sélection.

# ETAPES DE LA COUPE DE FRANCE D'EAU-LIBRE

## Minimes à Seniors

### Principe de l'action :

Cette action a pour but d'offrir à des athlètes proches des équipes nationales ou en devenir une confrontation nationale de référence afin finaliser leur classement individuel à la Coupe de France et garder une démarche tournée vers la haute performance pour espérer intégrer un collectif de la FFN.

### Date et lieu :

2 déplacements sont proposés :

2 et 3 août : Gray – Gérardmer

6 et 7 septembre : Hyères

### Effectifs :

1 chef de délégation – 1 CTS-R – 2 entraîneurs.

Maximum 10 à 20 nageurs suivant les étapes

L'encadrement sera déterminé par le comité régional et proposé aux présidents des clubs concernés.

### La compétition :

Discipline de l'eau-libre (épreuves à définir)

### Critères de sélection :

La sélection sera composée de nageurs(es) classé(e)s dans les 8 premiers par catégories (scratch, junior, cadet et minime) aux Championnats de France eau libre (5 et 10km – 5km CLM) qui se dérouleront du 12 au 15 juin 2014 (lieu à définir).

### Validation de la sélection :

La sélection sera validée par la commission sportive le mardi 17 juin 2014.

Note : la commission sportive se réserve le droit d'étudier toute possibilité afin de compléter la sélection.



# REGROUPEMENTS DES COLLECTIFS D'ENTRAÎNEMENT

## Poussins - Benjamins

### **Principe de l'action :**

Entretenir voire améliorer une dynamique collective de coopération par la réflexion et la mise en œuvre d'objectifs de performances communs. Inciter un groupe de nageurs (poussins/benjamins) et leurs entraîneurs à des échanges d'expériences sur des thèmes associés plus spécifiquement à ces catégories d'âges. Sans homogénéiser les pratiques, en cherchant à enrichir l'expérience cette collaboration aura pour but l'émergence de principes voire de propositions de stratégies d'entraînement qui seront discutées, dans l'idéal créées, co-partagées et diffusées par les membres du groupe « Entraîneurs P/B ». A terme l'action vise une meilleure représentativité du département à travers une sélection poussins & benjamins, les résultats collectifs des catégories poussins/benjamins de chaque club du département, à travers les résultats individuels des nageurs du département dans ces catégories d'âges, à travers le nombre de licenciés poussins/benjamins et l'impact à plus long terme sur les catégories supérieures.

### **Date et lieu :**

Le programme, la fréquence des rassemblements est à définir par le département, les modalités de fonctionnement sont envisagées selon des temps de travail et de réflexion collectifs, d'information spécifique en fonction des questionnements et des demandes du groupe, d'organisation de séances co-entraînées.

### **Critères :**

Pas de critère de performance préconisé, les candidatures de nageurs poussins/benjamins possédant le pass'compétition se feraient sur la base du volontariat et sur propositions des clubs avec la participation (ou sans) de leur entraîneur. La constitution des groupes sera défini par le département en privilégiant la diversité et en limitant si nécessaire le nombre de nageurs et d'entraîneurs d'un même club afin d'ouvrir la participation à un maximum de structures. Effectif envisagé entre 20 et 30 nageurs et une quinzaine d'entraîneurs.

# REGROUPEMENTS DES COLLECTIFS D'ENTRAINEMENT

## Minimes à Seniors

### Principe de l'action :

Une grande disparité de fonctionnement et de besoins existe dans nos structures franciliennes. De nombreux clubs sont néanmoins souvent confrontés à des difficultés pour instituer la mise en œuvre de réelles possibilités d'entraînement :

- Difficultés matérielles : accès aux équipements, nombre de créneaux, horaires ne prenant pas compte les rythmes de vie, etc.
- Difficultés humaines : capacité d'encadrement du club limitées, entraîneurs non professionnels, manque d'expérience, etc.

Les contenus proposés lors de ces regroupements seront l'émanation des besoins exprimés par les acteurs présents. Chacun d'entre eux devra constituer un moment original et privilégié pour faire émerger les problématiques non encore résolues par les nageurs mais aussi pour permettre aux entraîneurs d'interroger leurs façons de faire et d'évoluer en partageant autour de la pratique. Ils doivent devenir des éléments moteurs et facteur de progrès.

L'intérêt d'entrer dans ce processus est de :

- Multiplier les échanges entre les clubs, les encadrements, les cadres techniques
- Accroître et renforcer l'expérience des nageurs et des entraîneurs
- Se former tout au long de son projet

### Date et lieu :

La fréquence et les lieux sont dépendants des demandes émanant de la part des entraîneurs.

### Critères :

A déterminer lors du deuxième regroupement des entraîneurs (mai 2014).

# REGROUPEMENTS DU COLLECTIF DES ENTRAINEURS

Les entraîneurs des clubs d'accès au haut-niveau

## Principe de l'action :

L'excellence d'aujourd'hui n'est pas celle de demain. C'est dans cet esprit que le Comité Régional de Natation d'Ile de France souhaite créer une dynamique d'échange et de partage. Entre colloques, travaux, diffusions d'informations, les objectifs sont multiples. Vouloir associer les entraîneurs de la région aux actions de la commission sportive, c'est accepter que chacun d'entre eux peut grâce à son expérience et à son savoir-faire apporter sa pierre à l'édifice pour tendre vers nos objectifs communs. Ces regroupements du collectif des entraîneurs auront pour objectifs de mettre en œuvre le plan de développement, les actions sportives régionales pour la saison en cours et débattre de l'actualité sportive fédérale.

## Date et lieu :

Le 5 et 6 septembre 2013 à Pantin (FRA).

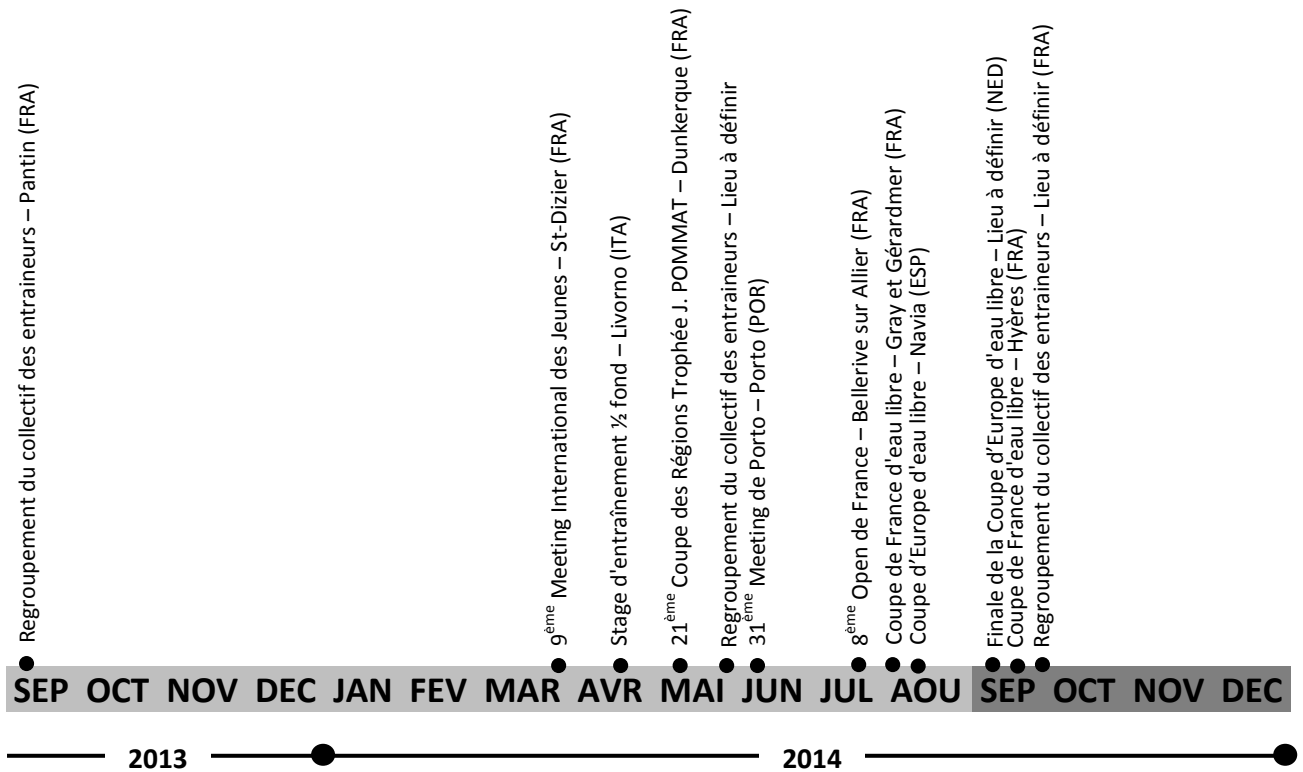
Le deuxième regroupement est encore à déterminer (proposition mai 2014).

## Critères :

Sont conviés à ces regroupements :

- Les entraîneurs des clubs labellisés « Formateur »
- Les entraîneurs des clubs en amont du PES pour l'année 2014.
- Les entraîneurs des clubs figurant dans les 10 premiers du classement Elite aux N1 2014.
- Les entraîneurs des clubs ayant des nageurs dans le pôle France ou le pôle Espoir de l'INSEP
- Les entraîneurs des structures du PES du territoire francilien
- Les ATD

# CALENDRIER DES ACTIONS



# LES PARTENAIRES



